

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБПОУ «Рубцовский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2018г.

Утверждаю
Директор КГБПОУ «РПК»

Н.И. Пономарева
Приказ № 257
от « 30 » 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Рубцовск 2018

Дополнительная общеобразовательная программа рекомендована предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин

протокол № 11 от 19.06..2018 года.

Организация – разработчик: КГБПОУ «Рубцовский педагогический колледж»

Разработчики:

Кузьменко Т.А., преподаватель,

Содержание

1	Пояснительная записка	4
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Содержание программы	8
5	Используемая литература.	9

Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Занятия в секции по волейболу способствуют развитию творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп, укреплению здоровья, улучшению физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Задачи реализации программы:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация: В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно- тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

В секцию набираются студенты 1-4 курсов без дополнительного отбора. Численность занимающихся в секции: 12-25 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается доступом обучающихся к базам данных и библиотечному фонду, доступом к сети Интернет. Библиотечный фонд включает

официальные, справочно-библиографические и периодические издания. Подписка в проекте «Школа цифрового века»: Здоровье детей, Спорт в школе.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, читальный зал с выходом в интернет, мячи волейбольные, волейбольная сетка, гантели, набивные мячи, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические коврики.

Использование образовательных технологий: традиционные и современные образовательные технологии, лично ориентированное обучение, деятельностный и компетентностный подход, просмотры видеофильмов и мультимедийных презентаций. На теоретических занятиях студентов учат планировать, анализировать, проводить рефлексию, самооценку, выражать свое понимание изучаемого вопроса, формулировать выводы и определять понятия, работать с источниками информации и выделять в ней главное, работать в группе, овладевая способами совместной деятельности.

Система оценивания качества освоения программы: сдача контрольных нормативов, спортивные соревнования.

Кадровое обеспечение: педагогические кадры с высшим образованием, опытом работы, прошедшие повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	20		20
3	Специальная физическая подготовка	20		20
4	Техническая подготовка	50		50
5	Тактическая подготовка	50		50
5	Соревнования и товарищеские игры	16		16
6	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого	160	2	158

Содержание программы

№/п	Наименование темы	Содержание	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	История и этапы развития волейбола Возникновение и развитие игры. Волейбол в СССР и России. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию, мест для занятий волейболом. Площадка и инвентарь для игры. Приёмы страховки и самостраховки на занятиях волейболом. Подбор, хранение и использование оборудования и инвентаря. Общая физическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями). Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей. Бег с ускорением на короткие отрезки, челночный бег. Упражнения для развития прыгучести: Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).	20
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: Броски набивного мяча изза головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.	20
4.	Техническая подготовка	Стойки волейболиста. Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Подачи (нижняя, верхняя прямая).	50

		<p>Прямой нападающий удар. Выполнение технических нормативов: Передача сверху: над собой. Приём: двумя руками снизу над собой. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка</p>	
5.	Тактическая подготовка	<p>Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: Выбор места для выполнения: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение индивидуальных действий при подаче, при атаке, передач. Нападающий удар по встречной передаче. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Взаимодействия игроков при игре связующего в передней линии (3 или 2 зона). Взаимодействие игроков со второй передачи выходящего связующего игрока из тыловых зон 1(6) в зону 2(3). Обучение командным тактическим действиям в нападении. Атака с первой передачи. Атака со второй передачи. Формирование тактических систем игры в командных тактических действиях нападения. Обучение индивидуальным действиям в защите. Выбор места при приёме подач, атакующих ударов, при блоке. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Страховка игрока принимающего подачу, при приёме от блока. Групповое блокирование, страховка блока. При приёме атакующего удара взаимодействия страхующих с блокирующими. Обучение командным действиям в защите. Формирование тактических систем игры в командных тактических действиях обороны. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.</p>	50
6.	Соревнования и товарищеские игры	<p>Организация и проведение соревнований. Значение соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, учёт результатов. Обязанности членов судейской коллегии, бригады, судейская терминология, жестикуляция. Участие в соревнованиях.</p>	16
7.	Сдача контрольных нормативов		2
Всего			160

Промежуточная аттестация проходит в форме участия в соревнованиях и сдаче контрольных нормативов.

Используемая литература:

1. Беляев А.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Бишаева А.А., Физическая культура. – М.: Академия, 2010.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.- М.: Академия, 2005